

令和8年 5月よていこんだてひょう

【5月の給食目標】 マナーをまもって食事をしよう

給食日数 18日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質	
				体をつくるものになる		体の調子をととのえる		熱ゆわのもとなる		小650	小27.6	
				たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しほう	中830	中35.2	
1	金	たんごのせっく献立		かつお	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	ごはん	あぶら	566	27.6
		ごはん	牛乳	かつおフライ あさづけ わかたけじる かしわもち	こんぶ わかめ	さやえんどう	たけのこ	もち	あぶら	663	33.2	
7	木	せわりコッパン	牛乳	やきそば ツナサラダ ちゅうかぶうなめこスープ	わかめ	にんじん にら	キャベツ しょうが きゅうり	たまねぎ もやし なめこ	パン めん かたくりこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	580 713	25.2 30.0
8	金	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース チキンのシーザーサラダ オニオンスープ	チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ	ドレッシング	551 662	24.4 28.1
11	月	ごはん	牛乳	やさいだっぶりハヤシ てっこつサラダ	チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら 生クリーム ドレッシング	582 698	20.3 23.4
12	火	こめっコパン	牛乳	マカロニグラタン コーンサラダ トマトスープ	チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	しめじ きゅうり にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	578 687	25.3 29.3
13	水	ごはん	牛乳	シュウマイ②③ ごぼうサラダ マーボー豆腐	豆腐	にんじん にら	ごぼう だいこん ねぎ	きゅうり たけのこ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	602 748	23.0 27.9
14	木	バックうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ①② ごまあえ ごもくうどんじる	あぶらあげ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	うどん さとう	あぶら ごま	560 782	25.1 33.3	
15	金	ごはん	シヨア	さばのみそだれかけ じょうしゅうきんぴら とんじる	さつまあげ 豆腐	にんじん	ごぼう ごんにやく ねぎ	ほししいたけ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	586 746	26.7 33.2
18	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ② ひじきのピリッとサラダ けんちんじる	豆腐 ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう ごんにやく しょうが	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	583 671	27.7 30.3
19	火	スパゲッティ	牛乳	ベスカトーレ だいずのサラダ ごんにやくゼリー②	いか ツナ かまぼこ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	しめじ えだまめ きゅうり	あぶら ドレッシング	580 669	31.0 36.0	
20	水	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき きりほしだいこんのいために すいとん	豆腐 こんぶ あぶらあげ	にんじん	だいこん ごぼう ごまつな ごんにやく	きりほしだいこん	ごはん さとう あぶら ごむぎこ じゃがいも	あぶら	616 715	27.9 30.2
21	木	ハンズパン	牛乳	ささみのピザソースやき アーモンドサラダ ポトフ	ウィンナー	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ しめじ	キャベツ	パン じゃがいも あぶら	アーモンド ドレッシング	676 781	33.3 35.8
22	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ いかメンチ くきわかめスープ	豆腐 なまあげ 豆腐	にんじん にら	はくさい たまねぎ しいたけ えのきたけ	もやし	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら	594 687	27.9 30.9
25	月	ごはん	牛乳	チキンカレー いかくんサラダ	豆腐 いかくんせい	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	りんご しょうが だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら なまクリーム	567 680	20.5 23.9
26	火	コッパン いちごジャム	牛乳	ぶたにくのこうそうパンこやき グリーンサラダ ABCマカロニスープ	ベーコン うすらのたまご	パセリ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	パン パンこ じゃがいも	ジャム マカロニ ドレッシング	612 757	27.2 32.8
27	水	ごはん	シヨア	ピピンパのぐ もずくスープ おかしなめだまやき	豆腐 たまご	ごまつな にんじん	もやし しょうが にんにく もも	えのきたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	560 684	25.2 29.3
28	木	バックラーメン	牛乳	あおのりポテト ハンパンジーサラダ みそラーメンスープ	豆腐 だいず ささみ	にら	ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	メンマ コーン もやし	めん じゃがいも	あぶら ドレッシング	570 730	28.8 35.7
29	金	にゃくっち献立		めかじき	牛乳	にんじん	ねぎ	しょうが	ごはん	あぶら	567	27.0
		ごはん	牛乳	めかじきのやくみソース しらたきサラダ こしねじる	あぶらあげ 豆腐 ぶたにく	ごまつな	にんにく キャベツ	ごぼう しらたき ごんにやく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	689	32.3

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔につかってください。

【月平均栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生	585	26.3	20.2	3
中学生	709	30.9	22.9	3.6